

Пять способов поверить в себя



Людей идеальных не существует: у всех есть хорошие и плохие качества и приятные и не очень черты характера. И все ошибаются. Главное — не падать духом и не заикливаться на неприятностях. Психологи **Детского телефона доверия 8 800 2000 122** подобрали для вас пять способов поверить в себя.

Во-первых, определимся, что значит — быть в себе уверенным?

- Принимать себя такими, какие мы есть — несовершенными и неидеальными
- Знать свои сильные стороны, гордиться ими и опираться на них в различных ситуациях
- Уметь говорить «нет»
- Не зависеть от мнения окружающих
- Конструктивно воспринимать критику и обратную связь
- Не компенсировать неуверенность и страхи проявлением агрессии: не срывать на других, если что-то не получается
- Давать себе право учиться на ошибках

Что делать, чтобы поверить в себя

Сосредоточьтесь на своих достоинствах и развивайте их

Знаете ли вы, что у телеведущих есть “рабочая сторона” лица? Это сторона, которую они считают более привлекательной, и именно ей они стараются поворачиваться к камере. Данный прием помогает им чувствовать себя увереннее, ведь они знают, с какого ракурса выглядят привлекательно. Найдите свою “рабочую сторону” во внешности, в учебе, в общении со сверстниками и других важных для вас сферах жизни, подчеркивайте ее и совершенствуйте. Для этого составьте список своих положительных качеств и умений и сфокусируйте на этом свое внимание. Стоит

определиться, какие направления следует развивать и в чем совершенствоваться, а не расстраиваться из-за того, что не получается.

Не сравнивайте себя с другими

Постоянное сравнение с другими людьми неизбежно приводит к неуверенности и чувству неполноценности, поэтому важно избавиться от данной привычки, если она у вас есть. Если и сравнивать себя с кем-то, то только с самим собой. А из жизни других людей черпайте вдохновение для развития. Говорите себе: “Если у него получилось, то и у меня получится”, спрашивайте: “что я могу сделать, чтобы добиться таких же результатов”. Такой подход не принижает собственное достоинство, а мотивирует действовать и развиваться.

Ведите дневник достижений

Заведите привычку записывать успехи, даже незначительные. Для этого заведите дневник, куда каждый вечер будете вносить записи о достижениях прошедшего дня. Данная практика, во-первых, приучит ваш мозг всегда находить положительные моменты и повод поблагодарить и похвалить себя, а во-вторых, вы создадите себе поддерживающий ресурс, к которому сможете обращаться в трудные моменты.

Разрешайте себе ошибаться

Часто за неверием в свои силы стоит страх неудачи, осуждения, отвержения или наказания. Скорее всего, вы уже это пережили когда-то и теперь запрещаете себе даже попробовать, чтобы снова не испытывать эти неприятные чувства. Ваш “внутренний критик”, который говорит, что ничего не получится, на самом деле защищает вас от боли и разочарования. Создайте себе в противовес к “критику” — “разрешателя”, который позволит вам пробовать. Ведите внутренний диалог «за и против», не отказывайтесь сразу от нового опыта. Вероятность ошибки и неудачи существует, но если не получится с первого раза, то помните, что есть и следующие попытки.

Помогайте другим людям

В помощи другим людям можно открыть важный ресурс для возвращения или укрепления веры в себя, собственные силы и способности добиваться результатов. Попробуйте себя в волонтерстве, помогайте своим друзьям и родителям. Осознание того, что кто-то смог справиться со своими трудностями или стал немного счастливее благодаря вам, действительно вдохновляет и заряжает уверенностью.

*И сразу вспоминается строчка из песни Наутилуса:
... Воздух выдержит только тех, кто верит в себя,
Ветер дует туда, куда прикажет тот, кто верит в себя...
Обязательно верьте в себя!!!*